



八鶴だより11月号

令和元年11月1日発行

〒283-0802 東金市東金1410番地

☎0475-54-1581

発行 千葉県立東金高等学校 定時制 教務部

夕食
○ 有
△ 先
／ 無

1 「おかえり、葉の場所で待ってるよ」 (第73回の読書週間です！)

今月は、読書の効果について考えてみたいと思います。

1 小説

小説を読む際に、脳は現実の出来事に対処する場合と同様の働き方をしているそうです。つまり、現実世界で起こる可能性の高い出来事をシミュレーションするのに役立ちます。ドラマ『半沢直樹』の原作となった池井戸潤さんの『オレたちバブル入行組』(文藝春秋社)の中で主人公が、腐敗した会社の組織に立ち向かう様子が描かれています。上司から理不尽な仕事を押し付けられ、自分の属する組織が、「銀行」として間違った方向へ進んでしまうという展開は、現実的に起こりうることです。実際には経験したことの無い出来事を擬似的に体験して、「こんな場合、どうするかな?」と考えることが可能なのです。

また、小説は共感力を育むのにも役立ちます。他人の視点を借りて社会や物事を眺めるということです。多くの本を読めば、その分多くの人の気持ちに共感できるのです。他の人と協力して仕事をしたり、後輩や部下を育成したり、取引先と交渉したり等、「相手は何を望んでいるか」「どう思っているか」を観察する能力が必要な場面は現実的には沢山あります。共感力とは、自分以外の他者と何かをする際に不可欠なスキルなのです。

2 朝に読書する効果

朝の読書が持つメリットは、一日のはじめに精神のコンディションを整えることにあります。順天堂大学医学部の小林弘幸教授によれば、朝に形成された自律神経のコンディションは、長時間持続する傾向があるそうです。朝をバタバタ過ごす、落ち着きがなくなり、集中力もなくなる可能性が高まります。また、読書には癒しの効果があり、朝に読書すると精神的なゆとりが発生し、心も落ち着くから、一日の良いスタートを切ることができるのです。自分の意識をリセットして、フレッシュな気持ちで一日を始めることができます。

3 夜に読書する効果

学校や仕事が終わってからの夜の読書には、一日の疲れを癒す効果があります。高ぶった神経を落ち着かせて、リラックス状態を作り出す効果があります。その効果は、約6分で現れます。一日の終わりに6分でも読書することで、疲れを癒やし、睡眠の質を高めることが期待できるのです。(秋山)

今月の行事予定

日	曜	内容	夕食
1	金	面談週間~11/8	○
2	土		／
3	日	文化の日	／
4	月	振替休日	／
5	火	S.C	○
6	水	定通体育大会(特別日課)	○
7	木	定通体育大会(特別日課)	○
8	金		○
9	土	高認試験	／
10	日	高認試験 原付交通安全教室(九十九里教習所)	／
11	月		○
12	火	(修学旅行事前指導)特別時間割~11/15 S.C	△
13	水	(3年修学旅行)	△
14	木	(3年修学旅行)	△
15	金	(3年修学旅行)	△
16	土		／
17	日	生活体験発表全国大会	／
18	月	生徒会役員選挙公示学校説明会(1回目)	○
19	火	S.C	○
20	水		○
21	木		○
22	金		○
23	土	勤労感謝の日	／
24	日		／
25	月		○
26	火	S.C	○
27	水		○
28	木	生徒会役員選挙	○
29	金		○
30	土		／



2 今月の言葉

読書尚友

どく しょ しょう ゆう

【出典】孟子

書物を読んで、昔の賢人を友とすることです。「尚友」の「尚」は古に遡(さかのぼ)ると言う意味で「古に遡って古人を友とすること」が尚友の意味です。世の中で優れた人物を友達としても、なおかつ満足できなければ、さらに昔にさかのぼって、古の聖人や賢人を論じて友達とするのです。10月27日~11月9日は読書週間です。1948年(昭和23年)から、「文化の日」にまたがる2週間を『読書週間』が設定されています。スマホやタブレットを使えば、電子書籍は手軽にどこでも読書できます。ぜひ、あなたの記憶に残る読書をしてみてください。

